



新华社发 李肃人摄 卉“移师”这里进行“避暑”培育。 季气温较低,花卉企业的上百万株花 浙江景宁、龙溪自治县大源乡夏



新华社发(刘勤摄) 以此表达“啃下酷暑,迎接秋爽”。 日吃西瓜、吃秋桃等“啃秋”的习俗, 今日“立秋”,我国民间有立秋之 迎接秋爽



新华社发 王晓摄 映电影一千三百余场。 齐全国为村民、外来农民工等免费放 从二〇〇二年起,河北固安村民 义务放映



新华社发 杨世尧摄 屋”,让附近村民和孩子们免费阅 丽,在家乡东甘庄村创办了“美丽书 二〇〇八年,河北宣化县李美 美丽书屋

营养快餐

致癌食物黑名单

2013年全国肿瘤登记中心调查数据显示,目前我国癌症发病率排在前十名的是:肺癌、胃癌、大肠癌、肝癌、食管癌、乳腺癌、胰腺癌、淋巴瘤、膀胱癌和甲状腺癌。其中消化道肿瘤占全部癌症发病率的43.3%。有专家指出,日常饮食与癌症发病的关系已越来越密切。

比如:腌菜的腌制时间与致癌性紧密联系。当食物中加入盐腌制24小时至腌制10天内,亚硝酸盐的含量是很高的,20天后,亚硝酸盐基本消失。

实验结果发现,腌菜并不是亚硝酸盐的代名词,腌菜和酱菜内的食物由于制作方法不同、添加剂不同,其特性也会不一样。根据多年来的观察和检测,食物中加入盐后的24小时至20天内,亚硝酸盐的含量是最高的,所以如果您喜欢吃腌菜,尽量使用两个时间段的腌菜:做好之后24小时内或20天以上。

亚硝酸盐本身不是致癌物,是在一定条件下转化成亚硝胺才能致癌。吃腌菜时还可以同时吃一些可以抑制亚硝胺的食物,如大蒜、茶和含维生素C的食物。

调查显示,我国每年新发癌症病例超过300万,而与膳食和营养因素相关的癌症占30%以上。针对全国肿瘤登记中心的调查数据,中国医学科学院肿瘤医院近日公布致癌食物黑名单。

哪些物质易致癌呢?

腌制食品含致癌物二甲基亚硝酸盐

腌制食品:咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝胺。咸蛋、腌菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。

烧烤食品含强致癌物不宜多吃

烧烤食品:烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪等,因含有强致癌物不宜多吃。

熏制食品常食易得食道癌、胃癌

熏制食品:如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,经常食用容易得食道癌和胃癌。

油炸食品含致癌物多环芳烃

油炸食品:食品煎炸过焦后,会产生致癌物质多环芳烃。

霉变食品含致癌物霉菌毒素

霉变食品:米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉毒素。

隔夜熟白菜、反复烧开的水含亚硝酸盐

隔夜熟白菜和酸菜、反复烧开的水:会产生亚硝酸盐,在体内会转化为致癌的亚硝胺。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近日,云南鲁甸地震受到社会广泛关注,同时,一篇“昆明、昭通、丽江、宜宾等地的26所学校提前6—37秒收到地震预警警报”的报道也引发了关注。那么——

地震预警到底有没有用?

本报记者 蒋秀娟

打破砂锅

近日,针对成都高新减灾研究所“提前6—37秒为周边学校预警”的消息争议也比较多。有人认为,地震预警需要进一步推广,仅仅26所学校收到预警警报范围太有限;也有人认为,对于极震区内的居民最需要逃生,但理论与技术上几乎不可能在地震波到来之前让居民收到预警;还有专家从法律上提出如何界定地震预警的合法性问题,毕竟如果预警错误,的确可能给生产生活带来巨大影响。

地震预警减少震区损失

加拿大蒙特利尔大学工学院教授、中国地质科学院地质研究所客座研究员嵇少丞近日在他的博客上称,对于6.5级以下地震,预警的作用并不明显。同时他认为,距离震中20—25公里极震区内的居民最需要逃生,但理论与技术上几乎不可能在地震波到来之前让居民收到预警。而居住在距离震中65到245公里范围内的人们没有必要紧急逃生,却接收到了预警,只能是虚惊一场。

成都高新减灾研究所所长、地震预警四

川省重点实验室主任王暾表示,地震预警对民众有四个作用:逃生、避险、安定人心、告知。“烈度在6度或者以上的区域,预警起到了逃生的作用;烈度在4.5到6度之间,房子未必倒,但是家具会晃动,成功的预警就起到了避险的作用;烈度3到4.5度,家具也不会摇晃,不太需要避险,预警能起定心的作用;烈度2到3度时,则告知大家有一个轻微地震,但不必太关注。”

王暾认为,在此次鲁甸地震后,昭通市下属的鲁甸、巧家的烈度都在4.5—6度之间属于避险区,永善和大关烈度在3—4.5度之间属于安定人心区。地震预警对这些区域收到地震预警信息的人都取得了一定减灾效果。“当然,如果预警信息能够让所有人都收到了,则减灾效果更明显。”

“鲁甸地震再次检验了地震预警技术系统。该系统在震中发生地震第6秒时发出了预警信息,不过这些学校当时没有学生,因此对学校这次预警几乎没有减灾实效。但下次呢?谁能保证下次学校就没有人呢?”王暾在接受科技日报记者采访时说。

科学合理利用地震预警

地震预警也许存在一些技术难点,比

如地震的烈度和地理位置判断的准确性,由此什么情况下需要发出地震预警显得尤为重要。

有学者评论说,之所以我国地震减灾体系“发育”比较迟缓,原因在于我国尚未立法和制定地震预警信息发布标准,地震预警在法律责任上还属于“扯不清”的模糊地带。这些很大程度上影响了推广地震预警系统的积极性。

一方面,国家要从法律层面明确预警体系的建立、发布的标准;另一方面也要让信息的发布主体和信息接受对象之间实现“信息对称”。同时针对大型工厂、核电站、高铁、学校等关键公共场所,要建立专门的预警预案防止次生灾害的影响。此外,预警体系的建设应该与系统的地震应急教育同步起来,以有效减少地震预警发布之后的盲目性。

“以震中为中心,24公里为半径的范围里,得到警报时可能已受地震波影响。这个区域成为预警的盲区,盲区以内的居民获得逃生的时间非常有限,预警系统在盲区内的效益相对很低。而在盲区外,尤其是距震中30公里以外地方的居民则可获得一定时间来逃生,预警的科学性在于使盲区以外的居民获得紧急逃生的时间。”中国地震台网预报

研究所研究员陈会忠在接受媒体采访时说。

他认为,假设地震台在震中地方,地震波从距震中10—12公里的深度传到地面上来用2秒钟,而接收到地震波后需用2—3秒钟进行判断,单个地震监测台有时无法判断地震真正情况,可能还需要旁边辅助的检测工具用1秒钟辅助判断。“地震波发出6秒后发出警报已经是相当高的水平。”

“要做到有效预警,预警监测的台站一定要密。现在国内两个地震台间的距离为100—200公里,这样的现状对预警是不利的。”陈会忠指出。

地震预警是一个系统工程

“地震预警系统是一个复杂的系统工程,包括地震预警监测、预警信息产生、预警信息发布、预警信息接收等环节,任何一个环节失误,都会使预警的作用大打折扣。”王暾呼吁,“尽快建立覆盖全国的地震预警技术系统,建立广泛有效的信息发布渠道,使广大民众能够提前获取预警信息,还要切实开展公众应急演练,提升社会动员能力,普及公众利用预警信息避险的知识和技巧。”

自2011年开始,中国已经逐步开展了面向公众和工程的地震预警服务,现在已

经建设了超过100万平方公里的地震预警网,已经有民众通过手机、电视、专用终端等享受地震预警服务,地铁、化工、燃气等行业也已通过专用终端试点应用。而在此之前,世界上只有墨西哥和日本有为社会服务的地震预警系统。

“到目前为止,成都高新减灾研究所的ICL地震预警技术系统已成功预警14次造成破坏的地震,包括芦山7级强震和鲁甸6.5级地震,无一误报和漏报。”王暾介绍,成都高新减灾研究所的预警系统台网已在全国18个省市建立了3000多个监测台站,涵盖南北地震断裂带的云南、四川、甘肃、陕西和宁夏,首都圈以及山东、安徽、福建、广东一带。“在目前技术已经成熟且预警覆盖人群数量已经达到3亿人以上的情况下,还需进一步大力推广地震预警信息应用,特别是在学校、家庭、个人和危化企业等应用地震预警信息。”王暾说。

他表示,ICL地震预警系统有其技术盲区。依托现有技术,在震中地区半径21公里内,在电波与地震波的“赛跑”中,电波目前无法超越地震波,实现提前预警。因此,在震中地区半径21公里内是一个预警盲区,这也是目前技术攻关的难题。

生态农场让孩子们亲近大自然

冯婧乔

生活风向标

这个夏天,位于“火盆锅—豆腐宴”的家乡,延庆县井庄镇北京山间别野生态农场的“山间别野有机之旅系列亲子活动”着实火了,参观有机农场、品尝农场主亲手准备的有机午餐、和孩子们一起制作面包、粮食画、陶艺、品尝下午茶和田间插秧等活动,让孩子们亲近大自然,通过劳作让他们热爱自然,通过观察和观察有机农场的小动物,让他们学会和自然和谐相处。

女农场主苏文最为津津乐道的当属亲手制作面包。将紫薯打成粉,用生粉和面、熟粉做馅,农场主亲自当老师,做示范,一个个手掌大小的小猪、刺猬、一朵朵紫色的玫瑰花就做好了。小猪可爱

至极,白白胖胖的身子,黑黑的眼睛,再配上两个精巧的紫色耳朵,让人不舍得把它放在嘴里。

在这里种植了紫薯、紫土豆等特色农产品,还有几十亩中药材,不仅有农家常见的柴鸡,还有一群憨态可掬的小猪和温顺的山羊,孩子们不仅可以看见刚刚出生的小羊羔,还可以去看看农场的有机后厨,这里水是山泉水,洗碗用的是茶子粉。

山间别野生态农场将有机农业生产、观光旅游和科技示范紧密结合起来,形成有机农产品生产、观光休闲、科学实验、科技示范和改善环境等多功能的现代生态循环有机农场发展模式。2014年初,该农场还被北京观光休闲农业行业协会评为“北京市休闲农业星级园区四星园区”。

“圈水造景”之风也该刹一刹了

甘泉

茶余饭后

近年来,“水城”建设在多地升温,一些缺水城市“圈水造景”不遗余力。有的追求“长度”,建设百余公里水景长廊;有的追求“高度”,人工打造几十米甚至上百米的喷泉;有的追求“深度”,耗巨资挖地造湖,人为制造水域景观。

大旱烤问下,部分城市人工水景“逢旱便涸”,折射出生态之优、可持续发展之忧。记者采访发现,一些北方城市不顾自然条件造出大面积水域,结果往往蒸发量超过降雨量。动辄耗巨资、靠城市举债建起来的景观工程,变成当地最大的耗水工程。

各自为政的“圈水造景”也对水文和生态大系统造成破坏。如黄河流域沿线大小

几十个城市争相圈引干流、支流河水,在他们大手笔“造景”之际,黄河却因缺水而陷入濒临断流的困境。本轮大旱,北方旱区城市居民间歇停水,农民“就着眼泪浇地”,再次敲响了水资源警钟。

违背自然条件大搞城市水景,说到底就是扭曲的政绩观在城市建设中功利化、短视化的表现。此外,其背后也不少了“挖湖造景”,借以抬升地价的利益驱动。中央党的群众路线教育实践活动领导小组近日印发通知,要求各地区各部门各单位把清理整治奢华浪费建设纳入教育实践活动整改范围,进行全面清理。不顾国情、水情的水资源利用奢侈之风,不顾生态和可持续发展一味追求形象工程的形式主义之风,也该刹一刹了。

(据新华社电)

8月6日,“穿越·中塔2014 3D中国行”大型3D体验展在北京中央电视塔开幕,共展出230余项3D艺术及科技项目。图为一名女孩在体验展上留影。

全球首款双卡双通双4G手机问世

数字时尚

科技日报(刘雪晴)8月5日,主题为“联想手机让梦发生”的联想手机2014新品发布会暨第三届乐粉盛典在京举办,新一代旗舰产品K920正式亮相,该机配备6英寸2K分辨率屏幕、高通801处理器以及双卡双通双4G网络。



索尼推入门级“酷拍”佩戴式高清摄像机HDR-AS20。HDR-AS20搭载约1680万像素影像传感器与蔡司镜头,最大广角达到170°;可拍摄1920x1080/50p的高清视频和约1190万像素的照片。

大漠深处的一场“绿色接力”

郑晓奕

低碳生活

在鄂尔多斯高原毛乌素沙地深处,驶离公路再开半小时到牧民乌兰达来的家。沿途绿色的沙柳和白色的羊群点缀在广袤的沙漠里。

“这就是我承包的6765亩沙地。”乌兰达来这巡其间像个沙漠君王,这份富足自豪感来自他种的沙柳。“又防风固沙,又当牛羊饲

料,还能将枝条砍下来卖给生物质电厂当燃料。”自从承包种沙柳,他家一年多挣3万多元,老婆还进了电厂当员工。

像乌兰达来这样治沙又致富、为内蒙古乌审旗毛乌素生物质发电厂种沙柳的当地牧民有200多户。这个生物质电厂已投资种植36万亩原料林,每年收购20万吨灌木燃料,为当地提供了3000个绿色就业机会,使牧民人均增收5000元。电厂还将排放的二氧化

碳收集起来养殖螺旋藻,初步实现了“治沙、富民、新能源发展、碳减排和捕集”的低碳产业链模式。

“虽然电厂规模小,但这种以产业带动治沙的示范做法,展示的是乌审人在新世纪的又一轮绿色接力。”乌审旗委书记牧人说。

乌审旗是一个有故事的地方,1965年因被中央命名为“牧区大寨”而闻名。半个世纪

来,饱受沙患的乌审人掀起一轮又一轮绿色接力,植被覆盖率从上世纪70年代的28%提高到现在的80%,并且已经实现从单纯的“防沙治沙”守护生存防线到“管沙用沙”绿富同兴的历史性跨越。

在乌审旗地下蕴藏着可观的天然气、煤炭和水资源,但乌审旗人决定不走“先污染再治理”这条老路,而是坚持用1%的工业用地,换取99%的生态治理和保护成果。牧人解释,就是以局部开发带动全局优化,腾出更多空间让位于发展民族文化传承保护基地、精品农牧业等生态保护性特色产业。

(据新华社电)